

دعوی زن وشوهر



اگر ماجرای را به بیرون از چهار دیواری خانه‌تان ببرید دیگر نمی‌توانید آن را برگردانید و اگر به اعتمادی که همسران به شما دارند ضربه بزنید هر دوی شما آسیب می‌بینید بنابراین بهتر است دعواها و اختلاف‌هایتان را پیش خودتان نگه دارید. **نگذارید مشکل‌تان مدت زیادی حل نشده بماند:** هر چه اختلاف‌های زوجین بیشتر حل نشده بماند، احساس خشم و نارضایتی شان بیشتر خواهد شد. خشم حل نشده و احساس آزرده‌گی التیام پیدا نکرده می‌تواند رشد و بعدها کنترل بحث‌هایتان را دشوارتر کند. **یک دهنده نباشید و عذرخواهی همسران را بپذیرید:** عصبانیت را در دل‌تان نگه ندارید و همسران را بیخشید. اگر او صمیمانه و صادقانه از شما عذرخواهی کرد آن را بپذیرید تا احساسات منفی بیشتر از حد لازم باقی نماند.

بیتوته- بحث کردن میان زن و شوهر موضوعی طبیعی است اما این که چه نکاتی باید بعد از جر و بحث رعایت شود در ادامه به آن اشاره می‌شود. **طوری رفتار نکنید که انکار اتفاقی نیفتاده است:** این که وانمود کنید دعوایی بین شما نبوده است کار عاقلانه‌ای نیست. مهم این است که تلاش کنید ارتباط دوباره خوبی با همسران برقرار کنید و با او درباره چیزهایی که از مشاجره‌تان یاد گرفته‌اید حرف بزنید، این کار کمک می‌کند آسیب‌های هنگام دعواتر میم شود. **درباره دعوی‌تان به دیگران نگویند:** این طبیعی است که بخوایم خانواده، دوستان یا هر فرد دیگری که به حرف‌های ما گوش می‌دهد احساس ما را تایید کند، اما دعوی زن و شوهری موضوعی است که باید خصوصی بماند.

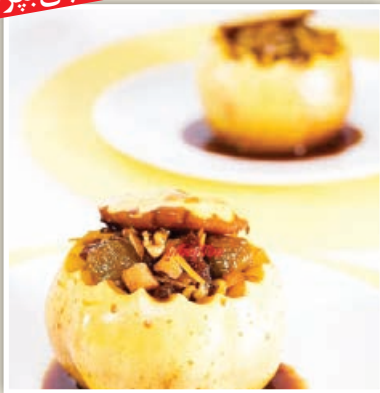
افزایش ویتامین D با ماده غذایی

سرطان پروستات و سرطان سینه را تا ۵۰ درصد کاهش دهد. **تخم مرغ:** سه عدد تخم مرغ ۲۰ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین D را تامین می‌کند. هر عدد تخم مرغ شامل ۴۰ واحد ویتامین D است. **قارچ:** قارچ می‌تواند حدود ۱۹ درصد از نیاز روزانه بدن به ویتامین D را تامین کند. این ماده غذایی را می‌توان همراه با سبزیجات، سالاد، املت و بسیاری از غذاهای دیگر استفاده کرد. **شیر غنی شده:** برای جذب بهتر ویتامین D و دیگر مواد معدنی، بهتر است سرشیر آن را جدا نکنید.



بیتوته- با گنجاندن چهار ماده غذایی در برنامه غذایی، می‌توان به افزایش ویتامین D در بدن کمک کرد. **ماهی سالمون:** خوردن ۱۰۰ گرم سالمون در یک وعده، ویتامین D مورد نیاز یک روز بدن را تامین می‌کند. این ماهی علاوه بر محافظت از قلب، می‌تواند ریسک ابتلا به

چی پیزم؟



سوپ خوری رب اضافه کنید و به تفت دادن ادامه دهید. در این مرحله لپه و برنج را به همراه مقداری کشمش، زرشک، گردوی خرد شده، نمک و فلفل اضافه کنید و مواد را کمی با هم تفت دهید، سپس تابه را از روی حرارت بردارید. سر به‌ها را با دقت جدا و بایک قاشق چای خوری داخل آن‌ها را خالی کنید. حالا باید داخل به‌ها را با مواد مخلوط پر کنید و سر به‌ها را بگذارید. پیاز باقی‌مانده را داخل مقداری روغن سرخ کنید تا نرم و طلایی شود، سپس زردچوبه و بقیه رب را اضافه کنید و تفت دهید. مقداری نمک، فلفل و پودر دارچین هم بریزید. آلوهای خیس خورده و گوشت‌های به‌ها هم اضافه کنید. در صورت تمایل مقداری شکر و سرکه به آن بیفزایید تا سس ملس شود. دو تا سه لیوان آب اضافه و صبر کنید تا جوش بیاید، سپس به‌ها را داخل آن قرار دهید؛ طوری که نصف به‌ها داخل سس باشد. در تابه را بگذارید و حدود ۴۵ دقیقه صبر کنید تا به‌ها بپزد.

دل‌مه به

• **مواد لازم**
گوشت چرخ کرده: ۲۵۰ گرم- به: سه عدد- برنج: سه پیمانه- لپه: شش قاشق سوپ خوری- رب گوجه فرنگی: سه قاشق سوپ خوری- پیاز خرد شده: دو قاشق سوپ خوری- آلو: خیس خورده: شش عدد- زرشک و کشمش، گردو، جعفری خرد شده، پودر دارچین، سرکه، شکر، نمک، فلفل و زردچوبه: به مقدار لازم
• **طرز تهیه**

به گزارش «بیتوته»، ابتدا برنج را آبکش کنید. لپه‌ها را به مدت دو ساعت بپزید. یکی از پیازها را داخل روغن تفت دهید. بعد از این که نرم و طلایی شد، گوشت چرخ کرده، زردچوبه، فلفل سیاه و نمک را به آن اضافه کنید و تفت دهید، سپس یک قاشق

سلامت‌کده

با سر گیجه چه کنیم؟

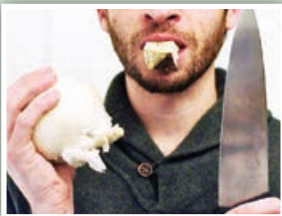
کم‌آبی بدن، نخوردن غذا و استرس از مهم‌ترین عوامل بروز سر گیجه است، بنابراین نوشیدن مقدار زیادی آب در طول روز، داشتن وعده منظم غذایی و کم کردن استرس از بهترین راه‌های جلوگیری از بروز سر گیجه است. به گزارش «تبیان»، هنگام سر گیجه کار را متوقف کنید. روی یک میل یا صندلی بنشینید و سرتان را پایین بیاورید تا بین زانوها شما قرار بگیرد. این کار سبب می‌شود جریان خون به سمت مغز برود. به آرامی و به‌طور عمیق نفس بکشید تا اکسیژن مغز تأمین شود.



کدبانو

خرد کردن پیاز بدون اشک

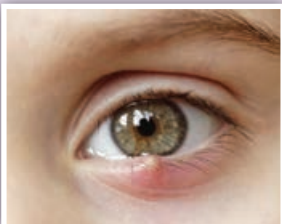
برای این که هنگام خرد کردن پیاز، اشک‌تان بیرون نیاید یک تکه نان در دهان خود قرار دهید، آن را به آرامی بجوید. یا قسمت کوچکی از نان را از دهان خود بیرون نگه دارید، این کار سبب ایجاد بزاق می‌شود که شاید باب طبع شما نباشد، اما دیگر از اشک خبری نیست. به گزارش «اکایران» خرد کردن پیاز کنار آب کتری یا قابلمه نیز ترند دیگری است چرا که بخار آب، گاز خارج شده از پیاز را جذب می‌کند.



نسخه

درمان گل مژه

گل مژه چشم ظاهری مانند یک جوش روی پلک‌ها دارد و سبب درد و التهاب در چشم می‌شود. برای چگونگی خلاص شدن از گل مژه، کمپرس گرمی به مدت پنج تا ۱۰ دقیقه روی پلک‌تان نگه دارید و این کار را چند بار در طول روز تکرار کنید. به گزارش «تبیان»، چنانچه مدت‌مان بهبودی افزایش یابد و عفونت ثانویه پدید آید، نیازمند استفاده از آنتی‌بیوتیک خواهید شد.



ترفند

تمیز کردن عینک

بهتر است برای تمیز کردن عینک از گوشه لباس خود استفاده نکنید چرا که بیشتر پارچه‌ها دارای الیاف ساینده‌ای است که روی شیشه خش و لکه به جامی گذارد. به گزارش «اکایران»، همچنین هرگز برای تمیز کردن شیشه عینک از سرکه، سفید کننده، آمونیاک یا تمیز کننده شیشه پنجره استفاده نکنید چرا که این مواد سبب از بین رفتن پوشش روی لنز عینک می‌شود که قابل جبران نیست.



اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بیرجند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۳۹۷/۰۸/۲۹-۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۱۰۰۳۸۱۵ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیرجند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم صدیقه نصری زاده فرزند حاجی محمد علی به شماره شناسنامه ۲۱۹ و شماره ۹۳۸۴۴۵۴۴۸ نسبت به یک سهم مشاع از شش سهم به استثنای بهای ثمن اعیان در شش دانگ یک باب منزل به مساحت کل ۴۴۴/۰۵ مترمربع قسمتی از پلاک ۷۹ فرعی از ۱۴۲۷- اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت حاجی محمد علی نصری زاده محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۹/۰۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۹/۱۸

علی فضلی- رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان جنوبی

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بیرجند

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی برابر رای شماره ۱۳۹۷/۰۸/۲۹-۱۳۹۷۶۰۳۰۸۰۱۰۰۳۸۱۱ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بیرجند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم منیژه نصری زاده فرزند حاجی محمد علی به شماره شناسنامه ۸۸۴۸ صادره از تهران و شماره ملی ۰۶۸۶۹۰۶۷۳ نسبت به یک سهم مشاع از شش سهم به استثنای بهای ثمن اعیان در شش دانگ یک باب منزل به مساحت کل ۴۴۴/۰۵ مترمربع قسمتی از پلاک ۷۹ فرعی از ۱۴۲۷- اصلی بخش ۲ بیرجند از محل مالکیت حاجی محمد علی نصری زاده محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۳۹۷/۰۹/۰۱

تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۳۹۷/۰۹/۱۸

علی فضلی- رئیس ثبت اسناد و املاک بیرجند

از صحت محتوای آگهی‌ها اطمینان حاصل کنید، کسب احراز هویت صاحبان آگهی با شماست.

خراسان